

Co může za vypadávání vlasů? Hormony, léky, stres i culíky

25. října 2010 1:00

Vlasy ve větší míře běžně vypadávají novorozencům, částečně i mladým lidem v pubertě a pochopitelně ve stáří. Pokud však nespádáte ani do jedné této kategorie a máte pocit, že vám kštice nebezpečně řídne, začněte pátrat, proč to tak je.



Ilustrační fotografie foto: Profimedia.cz

Příčin ztráty [vlasů](#) je mnoho - od zdravotních problémů a stresu až po prostý fakt, že si vlasy příliš často svazujete do těsného ohonu. Abyste se dopídila té skutečné příčiny, je nejlepší vyhledat odborníka z oboru dermatologie.

"Leckdy je nutné využít celou řadu vyšetření," říká primářka Yvonne Bergerová z Kliniky laserové a estetické dermatologie a [plastické chirurgie](#) LaserPlastic. "Vlasy padají [více](#) v určitých obdobích, například na jaře a na podzim. Je to stejné jako u zvířat, která v tomto období mění srst," vysvětluje lékařka.

Za 4 roky úplně nové vlasy

To, že vlasy vypadávají, je zkrátka normální proces - během života se obměňují. "Výměna vlasů je dynamický, kontinuální proces, který začíná již v průběhu embryonálního vývoje. Všechny typy vlasů určitou dobu rostou, vypadávají a [jsou](#) nahrazeny další vlasovou generací," říká doktorka Helena Jančová z Dermatologické ordinace Polikliniky profesora Řeháka v Praze.

Vlasy po vypadnutí - stejně jako řasy - znovu dorostou. "Důležité však je, zda jsou vlasové folikuly neboli zárodečná místa, ze kterých vlas roste, zachovány. Vlasy normálně průběžně vypadávají a znovu rostou, takže po čtyřech až šesti letech se vlasy zcela obnoví. Každý den povyroste vlasy tak o 0,2 až 0,5 mm, což je za rok asi 15-17 cm," říká dermatoložka.

Za nadměrné padání vlasů se přitom považuje více než 100 vlasů za den. "Asi nemá velký význam počítat přesně, kolik vlasů vypadne, ale pokud si všimnete, že nastala nějaká výraznější změna, že máte větší množství vlasů na polštáři nebo při česání vypadává stále více vlasů, je lepší vyhledat odbornou pomoc," doporučuje Helena Jančová.



Hormony, léky, stres i culíky

Za zvýšené padání vlasů často mohou hormonální změny. Mnoho žen má problémy s padáním vlasů v období menopauzy, kdy klesá hladina estrogenu. Mnohdy pomůže změna životního stylu a jídelníčku a různé doplňky stravy.

Vlasy často řídnu také u žen v prvních šesti měsících po porodu. "Děje se tak z důvodu, že se estrogen v organismu opět dostává do normálu a dochází k rychlejšímu přechodu vlasů z fáze růstu do fáze klidové, což je spojeno právě s jejich padáním. Ženám doporučuji jíst po porodu pestře a do jídelníčku zařazovat hodně ryb a ovoce a samozřejmě dbát na dostatečný přísun vitamínů a minerálů," dodává doktorka Jančová.

Vydatná a zdravá strava navíc zesiluje proces [regenerace](#) vlasů. Mezi dalšími častými příčinami jsou poruchy funkce štítné žlázy - na padání vlasů má vliv její zvýšená i snížená funkce.

"Při zvýšené funkci štítné žlázy, kromě toho, že padají, jsou i jemné a křehké. Pokud se potvrdí onemocnění štítné žlázy, kromě upravení samotné choroby dochází i k zastavení vypadávání vlasů," uvádí Yvonne Bergerová.

Na vypadávání vlasů se může podílet i prodělaná infekce spojená s vysokými teplotami. Po [nemoci](#) mohou začít vlasy vypadávat většinou se zpožděním dvou až tří měsíců a pak se zase vrací do normálu. Vliv může mít také užívání některých [léků](#). Jde především o cytostatika, imunosupresiva, antikoagulancia, nadbytek vitamínu A, antiepileptika, cholestatika," uvádí Bergerová.

Někdy však za problémy s padáním vlasům může úplná banalita. Třeba to, jak si vlasy upravujete a nosíte-li například příliš často pokrývku hlavu. [Lidé](#) si někdy až pozdě uvědomí, že za jejich problémy s vlasy může být i dlouhodobé nošení klobouků a čepců, například u zdravotních sester nebo kuchařů, nebo nošení vlasů těsně stáhnutých do ohonu.

Vzácné nejsou ani alopecie stresové, které se dají stanovit na základě anamnestických dat, jako je rozvod či nemoc v rodině.



S vlasy zacházejte šetrně

"K mechanickému poškození kutikuly neboli vrchní vrstvy vlasů může dojít i následkem intenzivního a nešetrného česání a fénování. Některé kosmetické úpravy vlasů jako barvení, odbarvování, trvalá ondulace značně zasahují do samotné struktury vlasu," upozorňuje Yvonne Bergerová.

Na barvení se používají rostlinné, metalické či anilínové barvy. Závažné poškození většinou vzniká při jejich nesprávné aplikaci, jako je neúměrná délka působení nebo koncentrace látky, kdy dochází k poškození vlasového stvolu. Při odbarvování peroxidy melanin vlasu oxiduje, rozpouští se a rovněž dochází k narušení vlasu, jeho předčasnému štěpení a lámání," říká doktorka.

Poškozené vlasy se projevují ztrátou lesku, jsou křehké, abnormálně lámavé a štěpí se. Kromě toho mohou některé barvy při kontaktu s pokožkou vyvolat její podráždění nebo kontaktní alergickou reakci.

Zcela nejčastější formou zvýšeného vypadávání vlasů je však androgenní alopecie, která je podmíněna přítomností testosteronu. "Je doménou [mužů](#) a je naprosto běžná," říká Helena Jančová. "Občas se vypadávání vlasů tohoto typu vyskytne i u žen po přechodu nebo po odstranění vaječnicků. Ztráta vlasů však bývá u žen mírnější a ke vzniku typické pleši dochází jen zřídka," dodává.

Vegatariánky, pozor!

Pro celkový stav vlasů je důležité, jak už bylo řečeno, složení stravy. "Při vyšetřování příčin padání vlasů se zaměřujeme hlavně na jídelníček. Nedostatečná a nevyvážená strava s nedostatkem železa, která je častá hlavně u vegetariánů, vede k nadměrné únavě provázející hypochromní anemii doprovázenou padáním vlasů. [Léčba](#) však v tomto případě bývá úspěšná," podotýká Yvonne Bergerová.

Důležitost správného jídelníčku potvrzuje i Helena Jančová. "Je to naprostý základ. Ze stopových prvků přijímejte zejména železo, zinek, selen a fosfor. Při zvýšeném vypadávání vlasů se s velmi dobrým efektem podpůrně používá i aminokyselina s obsahem síry – methionin. Na zpomalení růstu vlasů má kromě nedostatku vitamínů také vliv množství bílkovin ve stravě. Při nedostatku bílkovin je zpomalen růst vlasů a jejich kvalita se zhoršuje," upozorňuje Bergerová.

MOŽNÉ PŘÍČINY ZVÝŠENÉHO VYPADÁVÁNÍ VLASŮ:

- Hormonální změny, zvláště v těhotenství, po porodu a během menopauzy
- Problémy se štítnou žlázou
- Stres
- Prodělaná infekce
- Dlouhodobé nošení čepců, klobouků a helem
- Splétání vlasů do copů a těsných culíků, časté nošení čelenek a spon
- Nešetrné barvení a styling, fénování, kulmování a česání
- Životní styl – strava a kouření
- UV záření
- Užívání některých léků

- Drastické diety

Kam dál?

[Vlasy si vybírám na ulici, říká žena, která přišla i o obočí a řasy](#)

[Dostaňte vlasy i pleť po létě do kondice. Tipy na regeneraci](#)

[Na trhu jsou nebezpečné barvy na vlasy, varuje ministerstvo](#)

Zpět na hlavní stranu: [OnaDnes.cz](#)

Autoři:

pro iDNES.cz

ima

© Copyright 1999 – 2010 MAFRA a.s. a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP.

Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupňování článků a fotografií je bez souhlasu MAFRA a.s. zakázáno.